PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2020-08-27	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Básicas y socioemocionales	TÉCNICAS DEL CUERPO : Básicas y socioemocionales	CONDICIÓN FÍSICA : Motora y socioemocional (Autorespeto	LÚDICA MOTRIZ : Motora y socioemocional (Autorespeto
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Motora y socioemocional (Autorespeto			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El estudiante explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física y la de su familia			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : El estudiante explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física y la de su familia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y la de mi familia.			
TEMA : Motora y socioemocional (			
SUBTEMAS : Motora y socioemocional			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Invita a uno de tus familiares a jugar. ? JUEGO NO TE DEJES QUITAR LOS CORDONES Se coloca uno frente del a una distancia de 1 metro aproximadamente, el objetivo es quitarle al compañero 5 cordones que tendrá puestos en la parte baja de la espalda pegados con cinta o puestos en el caucho del pantalón El primero que logre quitar todos los cordones ganará	1 rollo de papel higiénico ? 5 Almohadas ? 10 pelotas de medias o de papel ? 10 cordones ? 1 libro	25 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EL FLAMENCO Te ubicaras frente a frente con tu familiar cogidos de las manos en posición de flamenco el objetivo será tratar de hacerle perder el equilibrio al compañero Gana el que logre hacer 15 puntos primero	? 1 rollo de papel higiénico ? 5 Almohadas ? 10 pelotas de medias o de papel ? 10 cordones ? 1 libro	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Previamente se elegirá un número del 1 al 9 Una vez seleccionado, cada uno empezara a decir un numero rápidamente en orden ascendente y consecutivos Cuando el número que se dice es múltiplo del número elegido se sustituirá por una palmada y se dirá en voz alta “ El que se equivoca suma un punto y cuando tenga dos deberá hacer mimos para hacer reír a sus compañero quien trata de evitarlo	1 rollo de papel higiénico ? 5 Almohadas ? 10 pelotas de medias o de papel ? 10 cordones ? 1 libro	20 min

OBSERVACIONES

En una silla debes levantarte y sentarte con una pierna levantada al frente 10 veces, compite con tu familiar y gana el que logre hacerlo el menor tiempo posible

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO